



Shakshuka met kidneybonen

met paprika, olijven en pompoenpitten



30-40min



2 personen

Shakshuka is een echte all-rounder. Je kunt het eten als ontbijt, lunch of avondeten; zelfs als middernachtsnack doet 'ie het uitstekend. En dan zit dit heerlijke eiergerecht ook nog eens tot aan de nok vol groenten. Wij zien alleen maar voordelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 25g pompoenpitten
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 pak tomatenpassata
- 100g babyspinazie
- 2 eieren³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

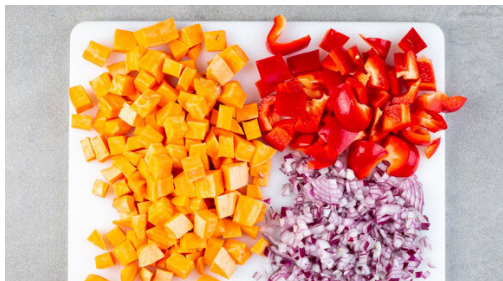
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 27.1g, koolhydraten 66.0g, eiwit 25.6g



1. Groenten snijden

Schil de **zoete aardappel** en snijd 'em in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Groenten bakken

Rooster de **pompoenpitten** ca. 2-4min in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur, tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Neem ze uit de pan en laat afkoelen. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **ui**, **paprika** en **zoete aardappel** 8-10min. Breng op smaak met zout, peper en een snufje suiker.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat ze uitlekken. Hak de **olijven** grof. Pel de **knoflook** en hak fijn.



4. Saus maken

Voeg de **knoflook** en **1tl Mexicaanse kruiden** toe aan de **groenten** en bak ca. 1min mee. Blus af met de **tomatenpassata** en 100-150ml water en breng het geheel aan de kook. Draai dan het vuur laag en laat de **groenten** ca. 10min zachtjes koken, tot het water verdampt is en de **zoete aardappels** gaar zijn.



5. Bonen toevoegen

Roer de **bonen** door de **groenten**, voeg ca. **2/3e van de spinazie** toe en laat de **blaadjes** slinken.



6. Ei garen en serveren

Vorm **2 kuiltjes** in de **groenten** en laat in elk **1 ei** glijden. Leg een deksel op de pan en stoof 5-10min tot het eiwit gestold is. Serveer de **shakshuka** bestrooid met de **pompoenpitten**, de **olijven** en de **rest van de spinazie**.